

Развитие психологической наблюдательности (2 часть)

Разработчик: кандидат психологических наук, PhD
Топанова Гульмира Туяковна

АЛМАТЫ 2020

Что такое эмоция?

Основные составляющие эмоциональной сферы человека

Аффект - сильный кратковременный эмоциональный процесс, возникающий внезапно, «мимовольно» и сопровождается изменениями на физиологическом уровне



Собственно эмоции - более длительные по сравнению с аффектами эмоциональные переживания, имеют выраженный ситуативный характер, т.е. выражают личную оценку определенной ситуации

Чувства - еще более продолжительные эмоциональные переживания, отражающие субъективное значение для человека конкретных объектов, деятельности или другого человека(любовь)



Настроение - продолжительный эмоциональный процесс низкой интенсивности, общий, фоновый эмоциональный настрой человека

Базовые эмоции

Гнев:

грубый произвол, негодование, ярость, озлобление, возмущение, досада, ехидство, злоба, недовольство, раздражительность, враждебное отношение и возможно как крайность, патологическая ненависть и бешенство

Печаль:

горе, грусть, уныние, удрученность, меланхолия, жалость к себе, тоска одиночества, подавленность, отчаяние и – в патологической форме – тяжелая депрессия.

Страх:

тревога, дурное предчувствие, нервозность, беспокойство, оцепенение от страха, опасение, настороженность, тягостное чувство, волнение, боязливость, испуг, ужас; а как психопатология – фобия и паническое состояние.

Радость :

счастье, наслаждение, облегчение, блаженство, восхищение, приятное изумление, ликование, глубокое волнение, восторг, удовольствие, удовлетворенность, эйфория, каприз, экстаз и как крайность – мания.

Удивление:

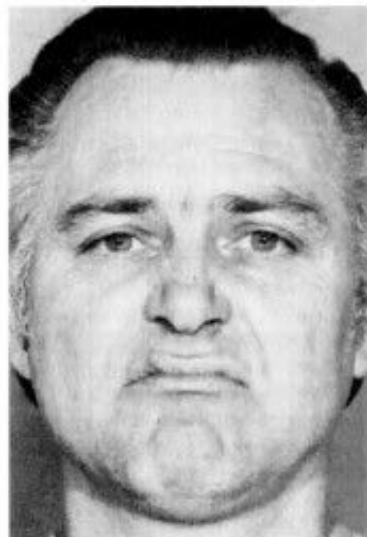
шок, потрясение, изумление, удивление, смешанное с восторгом.

Отвращение:

презрение, надменность, пренебрежение, омерзение, антипатия, неприязнь, неприятие



удивление



отвращение



страх



счастье

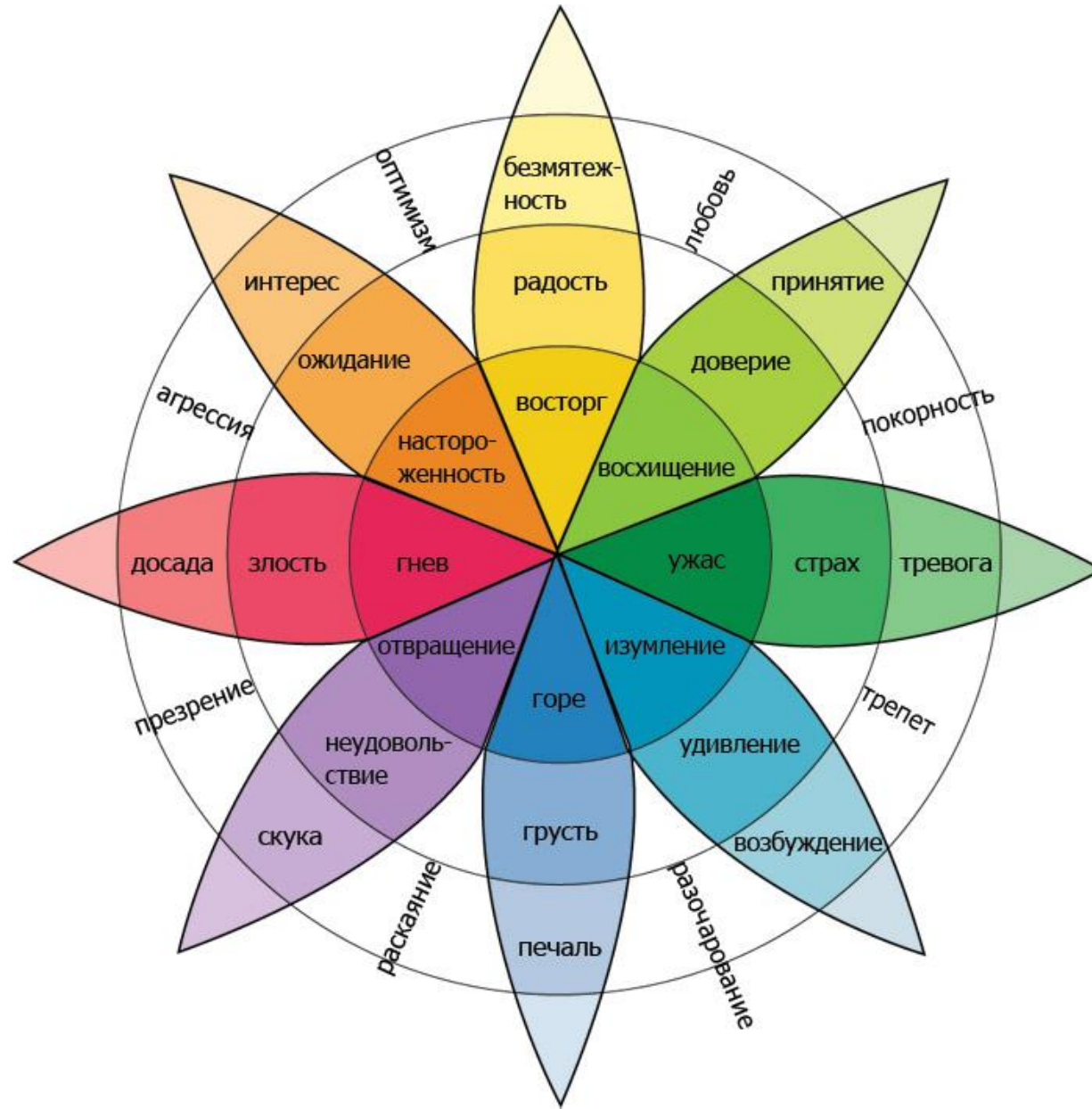


гнев



печаль

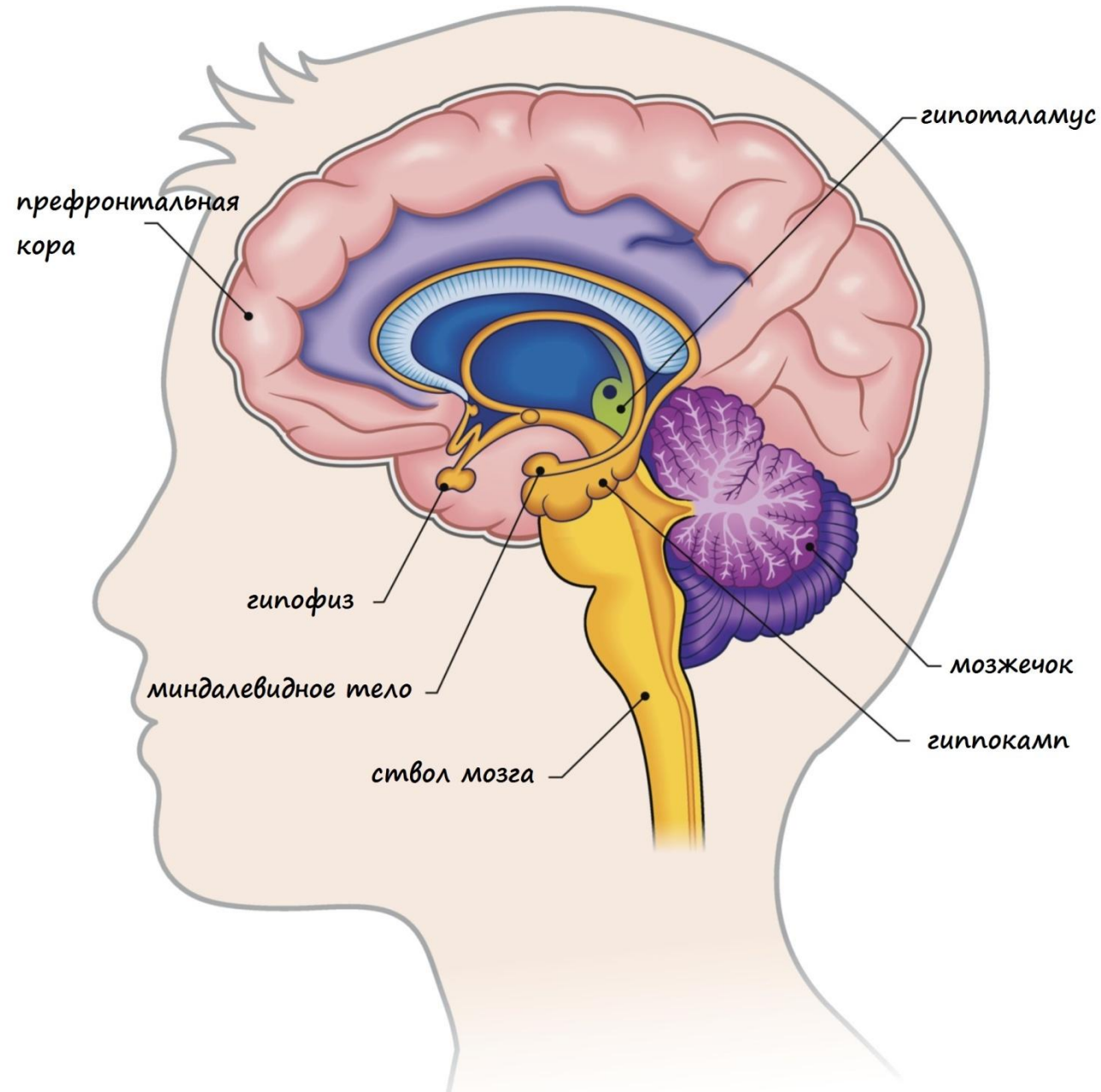
Колесо эмоций Роберта Плутчика



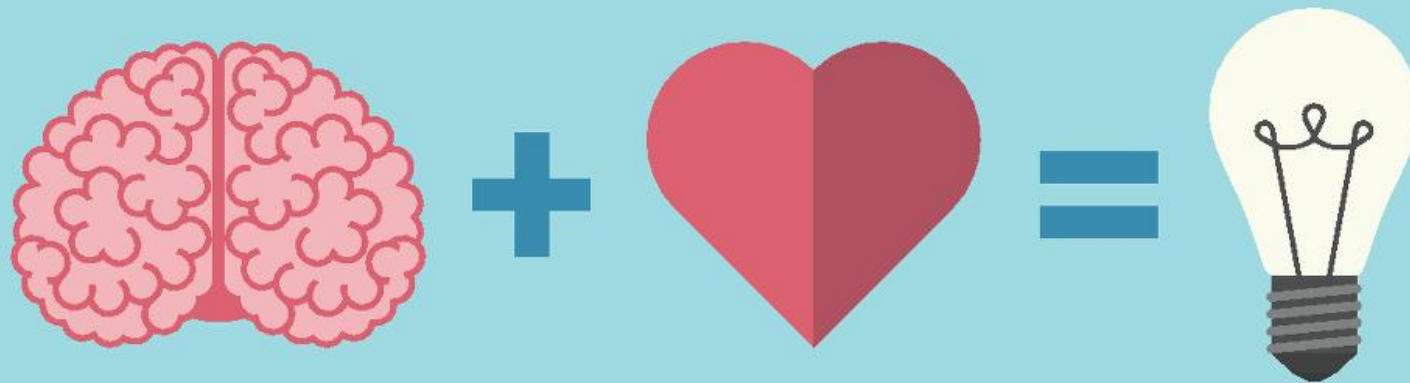
Выражение эмоций:

- *Возникновение эмоции у человека может выразиться внешними и внутренними изменениями в организме:*
 - мимикой на лице;
 - взглядом;
 - речью, голосом, его громкостью, темпом;
 - положением и движениями тела;
 - жестами рук;
 - дыханием;
 - кровеносным давлением;
 - температурой тела;
 - потовыделением;
 - цветом кожи...

Нейрофизиологическая основа эмоций



Эмоциональный интеллект



Межличностный и Внутрличностный интеллект по Говарду Гарднеру

« межличностный
интеллект» есть
способность
понимать других
людей

В основе межличностного
интеллекта лежат
«способности уловить и
надлежащим образом
отреагировать на
настроения, темперамент,
побуждения и поступки
других людей»



« внутрличностный
интеллект» есть
способность
понимать себя

В основе внутрличностного
интеллекта лежит «доступ к
собственным чувствам», а
также способность
различать их и полгаться на
них, чтобы управлять
поведением.»

EQ: Д. Мейер и П. Сэловей

EQ включает в себя четыре группы навыков:

- 1) способность безошибочно воспринимать, оценивать и выражать эмоции;
- 2) способность иметь доступ и вызывать чувства, чтобы повысить эффективность мышления;
- 3) способность к пониманию эмоций, эмоциональному познанию;
- 4) способность к осознанной регуляции эмоций, управлению эмоциями, повышению уровня эмоционального и интеллектуального развития.



EQ: Д. Гоулман

1. Самопознание
2. Саморегуляция
3. Самомотивация
4. Эмпатия
5. Социальные навыки



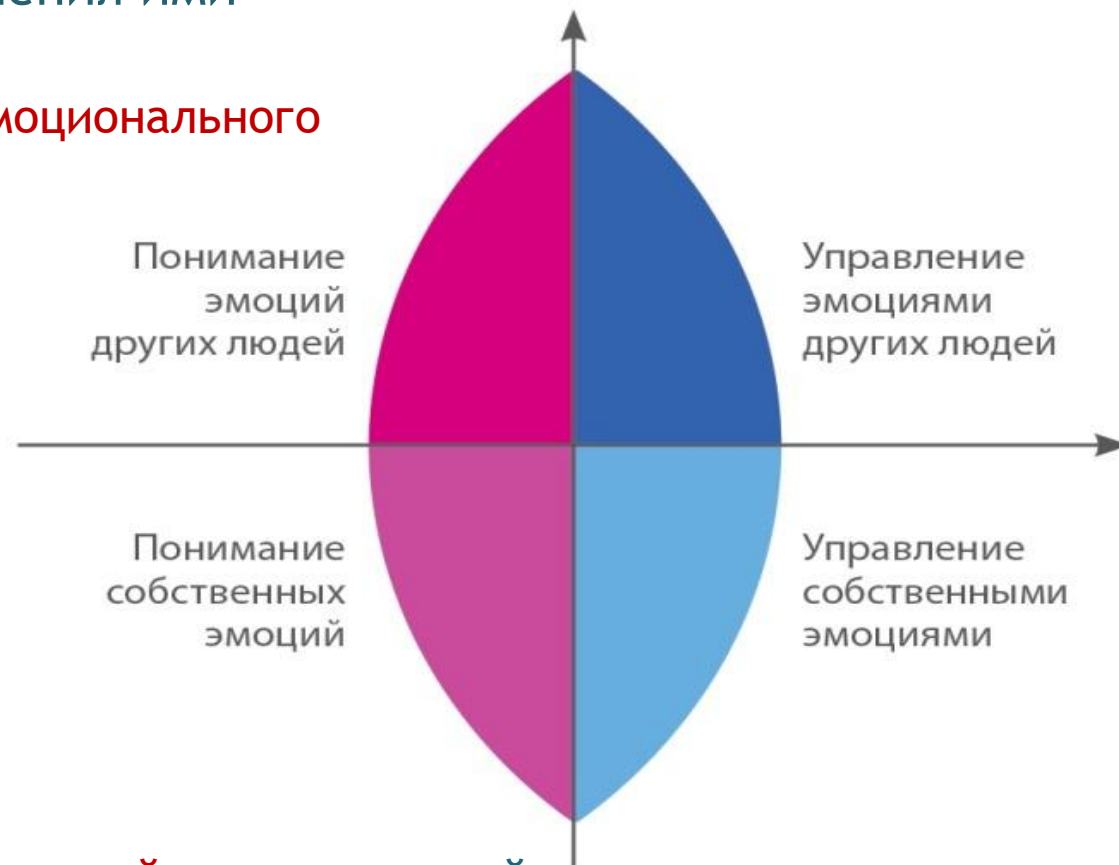
EQ: Д.В. Люсин

2 измерения:

- направленность на собственные эмоции и эмоции других людей;
- линию понимания эмоций и линию управления ими

Пересечение этих измерений даёт 4 вида эмоционального интеллекта:

- понимание собственных эмоций;
- понимание эмоций других людей;
- управление собственными эмоциями;
- управление эмоциями других людей



Первый и третий вид составляют **внутриличностный** эмоциональный интеллект, второй и четвертый - **межличностный**.

Навыки EQ

- Уметь сдерживать порывы, несмотря на провалы и неудачи.
- Иметь способность выработать для себя мотивацию «на ровном месте».
- Уметь откладывать получение мгновенного удовлетворения.
- Настойчиво стремиться к достижению цели.
- Не давать страданию лишить себя возможности думать.
- Контролировать свое настроение.
- Уметь отвлекаться от неприятных мыслей, чтобы сосредоточиться на главном.
- Сопереживать другим.

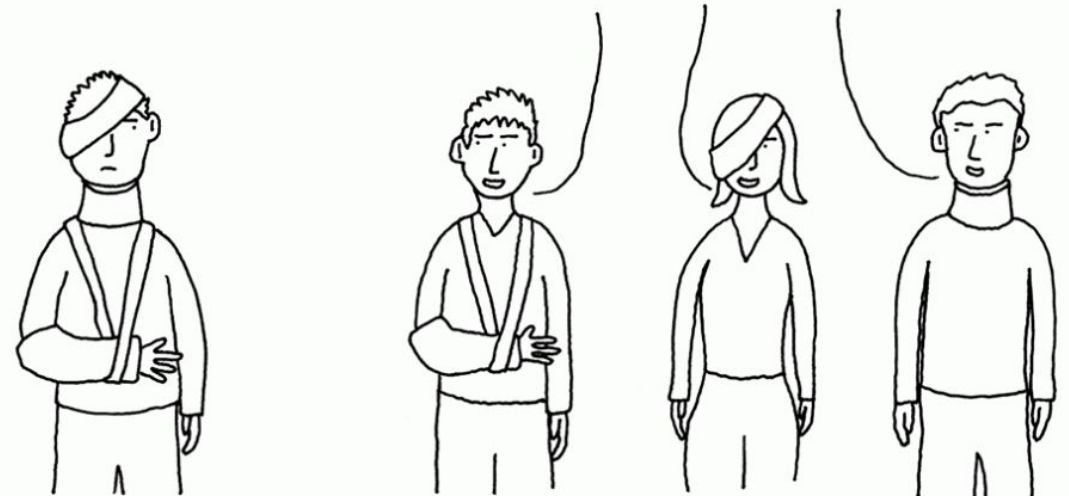
Эмпатия

«Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто» (К. Рождерс)

Стадии развития эмпатии по Мартину Хоффману:

- о « **глобальная эмпатия**»
- о « **эгоцентрическая эмпатия**»
- о « **сочувствие к переживаниям другим**»
- о «**сочувствие к общему состоянию другого человека**»

ОХ, КАК ЖЕ МЫ ТЕБЯ ПОНИМАЕМ!



ПРОСМОТР ВИДЕО !

ПРОСМОТР ВИДЕО ПО ССЫЛКЕ

<https://drive.google.com/file/d/11x-1cQ3r6JW31AmdkyXlcBXTMtGUwUH3/view?usp=sharing>

Можно ли развить эмпатию? Я думаю, да!

- *Главное и первое - знать свои чувства*
- *знать невербальные знаки*
- *ставить себя на место другого чел*
- *избегать оценочного восприятия*



Книги

1. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем QI» (Д. Гоулман)
2. «Эмоциональный интеллект 2.0» (Т. Бредберри и Д. Гривз)
3. «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь» (П. Экман)
4. «Язык телодвижений» или «Новый язык телодвижений» (Аллан Пиз)
5. «Психология эмоций» (К.Э. Изард)
6. «Эмоции и чувства» (Е.П. Ильин)

